

Développer et renforcer ses compétences psychosociales (CPS)

Présentiel - 2 jours (14h)



Objectifs de la formation

- Identifier l'impact des compétences psychosociales au travail
- Repérer ses ressources et ses axes d'amélioration
- Développer des stratégies pour mieux gérer ses émotions et ses interactions
- Mettre en place des actions pratiques pour renforcer ses CPS au quotidien



- **Public visé** : Tout public
- **Prérequis** : Aucun
- **Effectif** : Jusqu'à 10 personnes maximum



Dates : A consulter en ligne ou à définir en intra
Horaires : 9h00-12h30 / 13h30-17h00
Lieu : En centre ou sur site client
Tarif : Inter 800 € nets par personne
Intra 2500 € nets

Programme

■ Avant

Un questionnaire d'auto-positionnement en ligne sera envoyé à chaque participant avant la formation.

■ Description du contenu

1. Comprendre les compétences psychosociales (CPS) en entreprise

- Définition et cadre des CPS
- Les 3 dimensions : cognitives, émotionnelles et sociales
- Pourquoi et comment les développer dans un contexte professionnel

2. Explorer ses compétences cognitives, émotionnelles et sociales

- Les compétences cognitives : pensée critique, prise de décision, résolution de problèmes
- Les compétences émotionnelles : intelligence émotionnelle, gestion du stress, adaptation au changement
- Les compétences sociales : communication, écoute active, empathie, collaboration

3. Identifier ses leviers de progression

- Auto-évaluation de ses compétences psychosociales
- Identifier les situations professionnelles nécessitant un renforcement des CPS
- Le rôle du feedback dans le développement des CPS

4. Construire son plan d'action individuel

- Élaboration d'un plan personnalisé (objectifs, moyens, suivi)
- Stratégies et outils pour intégrer les CPS dans son quotidien professionnel
- Engagement et plan de progression



Méthodes et supports pédagogiques

- Méthodes actives et participatives : échanges, réflexions collectives, retours d'expérience
- Activités en sous-groupes : travaux collaboratifs, débriefing
- Jeux de rôle et études de cas : mises en situation, analyse de cas concrets
- Outils pédagogiques : diaporama PPT, vidéos, scénarios de cas
- Support de formation



Dispositifs d'évaluation

- L'évaluation des acquis en continu est réalisée à partir d'exercices pratiques et de temps d'échange en groupe.
- Un quiz, proposé au début de la formation et revisité à la fin, permet au participant de mesurer l'impact de la formation sur ses connaissances et ses représentations.
- Un questionnaire d'évaluation à chaud, complété en fin de formation, permet d'évaluer la pertinence des méthodes et des transferts d'apprentissage, tout en offrant au participant une auto-évaluation de son niveau de confiance pour intervenir dans des situations de besoin.



Sanction de la formation

- Un certificat de réalisation sera délivré à chaque participant



Intervenante

- Formatrice pour adultes, spécialisée en santé mentale et en développement des aptitudes relationnelles et comportementales
- Formatrice accréditée PSSM France



Bénéfices pour les apprenants

Cette formation permet aux apprenants de suivre une montée en compétences en 4 étapes, d'effectuer un travail personnel approfondi pour identifier leurs forces et axes d'amélioration, et de construire un plan d'action et de progression personnalisé pour leur développement professionnel.



Délai d'accès

Pour les formations intra-entreprise, un délai de 8 semaines minimum est requis entre la signature du devis et le début de la formation.



Attentive l'inclusion aux personnes en situation de handicap, contactez-moi si besoin d'adapter la formation et nous étudierons les possibilités pour accueillir dans les meilleures conditions : edwige.lepage@owlconsulting.fr – 06 68 86 98 16.



Pour aller plus loin

Formations complémentaires :

- Prendre soin de sa santé mentale au travail
- Accompagner les collaborateurs en difficultés psychologiques
- Premiers Secours en Santé Mentale - (PSSM Standard)
- Les addictions : comprendre et prévenir